

なよろバーガー

テーマ：フードロス&フィンガーフード

■材料（4人分）

【パンズ】

*5 ページ参照

【コロッケのタネ】

・とうもろこしの粒	1本分（約175g）
・バター	10g
・玉ねぎ	1/4個 <u>みじん切り</u>
・小麦粉	大さじ2弱
・チキンブイヨン	小さじ1
・水	25g



【衣】

・卵	1個
・生ハム（小）	8枚
・パン粉	50g
・パセリ	30g
・小麦粉	適量

【コールスロー】

・キャベツ	100g <u>千切り</u>
・塩（キャベツの0.5%）	0.5g
・マスタード	大さじ1
・はちみつ	小さじ1

【とうもろこしのひげ】

・とうもろこしのひげ	1本分（食べやすい大きさ切る）
・にんじん	1/4本
・コーンスターチ	適量

■作り方

1. とうもろこしの粒を芯から外し、ミキサーに入れ漉して皮と汁に分ける。



2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、小麦粉を加え炒め、1. の汁を加え、均一に混ぜる。



3. そこにブイヨンスープを少しずつ加えていき、なめらかにする。

4. あんを小さいディッシャーなどで形にして、生ハムでやさしくはさむ。

5. それぞれ別のボールに①パセリ・パン粉を混ぜたもの、②溶き卵、

③小麦粉を用意し、①②③の順で衣をつける。



6. 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
7. コールスローの材料を混ぜ合わせる。
8. にんじんととうもろこしのひげをあわせ、180℃の高温の油で揚げる。
9. 焼いたバンズ（*5ページ参照）を横半分にカットし、コールスロー、コロッケ、ひげの順に挟む。
10. バンズになよろうの焼き印をつける。



【名寄星型バンズ】

■材料（生地60gに分割した場合、8～9個分）

★	・強力粉	200g
	・薄力粉	100g
	・ひまわりパウダー	2g
	・ドライイースト	5g
	・塩	5g
	・砂糖	20g
	・ぬるま湯	200g
	・卵	30g
	・バター	30g

■作り方

1. ボールに2回ふるった★を入れ、中心をくぼませ、砂糖・ドライイーストを加えたら一度混ぜて、ぬるま湯・卵を合わせたものを加えてこねる。途中、塩を入れさらにこねる。
2. 生地がまとまってきたらバターを練りこむ。生地を丸くまとめ、油をうすく塗ったボールに入れ、45度のお湯で湯煎をしながら30～40分おき、倍の大きさになるまで発酵させる。表面が乾燥しないようにかたく絞った濡れ布巾をかけておく。
3. 発酵した生地の中心を、粉をつけた指で押して、戻ってこなければ1次発酵の終了。
4. こねてガス抜きをし、1個60gに分割し軽くまるめ15分ベンチタイム。
5. 星形の型の内側に薄く油を塗っておく。
6. 4.の生地をこねて軽くガス抜きをし、6の型に入れていく。2次発酵20～30分。（こねすぎるとバンズがふっくらせず固くなるので注意）
7. 残った卵液を表面にハケで塗り、180度12分前後焼く。